

市報

おおいた

8.6.1

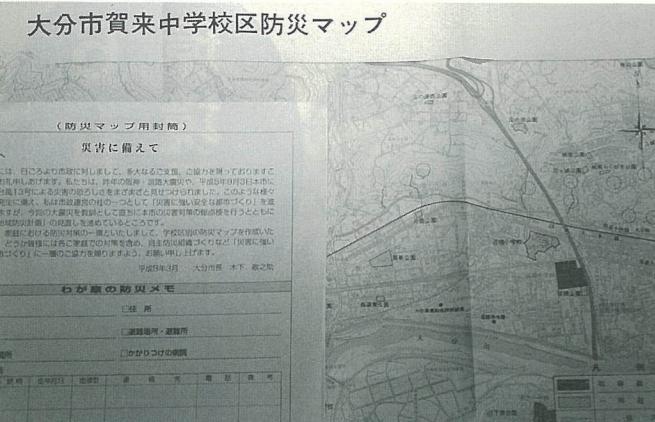
No.1198



特
集

- ◆梅雨の季節 大雨による災害が多いのでご注意を…2~3
- ◆地球とはもっとなかよくなれるはず……………4~5
- ◆成人病の引き金になる肥満にご注意を…………6~7

霊山青年の家より



大分市賀来中学校区防災マップ

大雨による災害に備えて

①防災マップを活用し、災害の危険地域の把握をしましよう。

大雨による災害は、洪水によるものや山崩れ・崖崩れによるものがあります。

大雨による災害に備えて普段から住んでいる所や行き来する場所に、どんな災害の危険があるかを把握しておきましょう。

市では、各中学校区ごとの防災マップ（山崩れ・崖崩れ・土石流・地すべりなどの危険予想箇所や避難場所、防災関係機関などの防災情報を記載）をマップ

防災ミニ知識

1時間の雨の降り方と雨量のおおよその関係

強い雨
10mm～20mm
地面一面に水たまりができ雨の音で話もよく聞こえない。この程度の雨が長く続く時は、警戒が必要です。

激しい雨
20mm～30mm
土砂降りでたちまち側溝があふれ、小さな川がはんらんし、崖崩れの危険があります。

非常に激しい雨
30mm以上
バケツをひっくりかえしたような激しい雨。危険地域では、いつでも避難できる準備が必要です。

用封筒（災害時の心得・非常持出品・災害が起った時の通報先・生活関連機関などを記載）に入れて、配布しました。

災害に対する普段の備えとしてぜひご活用ください。

また、普段の生活の中で、過去の災害や住んでいる所の特徴などについて、隣近所の人たちと話し合うことも大切です。

②気象情報などに注意します。

災害の起ころ目安として、その地域の平年値での年間降水量（大分市は約1638ミリ）の約20分の1に相当する雨（約80ミリ）

が1日に降った場合に、何らかの災害が起るとされています。（福岡管区気象台資料より）

災害を防ぐため、気象情報などには十分注意し、適切な対応をとるようにしましょう。

③避難とその準備をします。

災害の危険を感じたり、「避難などの指示」を受けた場合は、早目の行動が必要です。

避難先や避難場所までの最も安全な避難経路をあらかじめ確認しておきましょう。

家族で避難する場合に持ち出すものを決めておきましょう。避難後、忘れ物をとりに戻つて

災害にあつた例も少なくありません。

そして、万一家族が離れ離れになつたときの集合場所も決めておきましょう。

④災害時の行動は気をつけて…。

大雨、浸水の中での避難は、歩き慣れた道でも、側溝などが雨水で見えなくなり、足を取られるなど大変危険です。それに、夜は、なお一層危険となります。災害時は、いつもと同じように行動することができないので、避難経路となる道の幅や位置そして側溝の位置を確認しておくなど日ごろからの備えが必要です。

▼問合せ先 総務課 (☎ 346)

111内線1119) ~



梅雨の季節

大雨による災害が多いのでご注意を

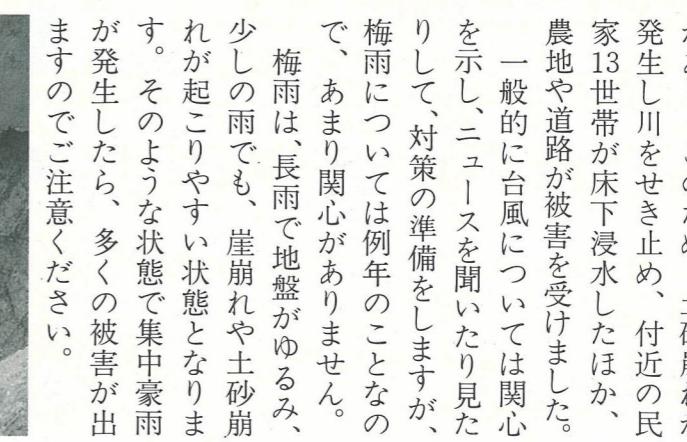
6月は最も雨が多い月です

1年中で雨が最も多い時期を大分地方気象台に問い合わせたところ、大分市の平年値（過去30年間の平均）では、6月で

り、6、7月の2カ月間に降る雨の量は約507ミリで、1年に降る雨の約3割が、この2カ月間に降り、大雨は6月下旬後半から7月上旬前に多いということでした。（表1）

表1 大分市の平均値での月別年間降水量 (1961～1990)	
1月	44.9
2月	66.9
3月	98.0
4月	132.3
5月	157.8
6月	266.6
7月	240.3
8月	174.8
9月	227.1
10月	135.2
11月	61.4
12月	32.3
年間	1,637.5

（福岡管区気象台資料より）（単位：mm）



尊い生命や財産を奪っていく災害は思いもかけない時にやります。

この時期に改めて大雨による災害とその対策について考えてみましょう。

6月は、特に大雨による土砂崩れや浸水などが発生しやすい時期です。

この時期に改めて大雨による災害とその対策について考えてみましょう。

特に梅雨開けごとに災害が多いのでご注意ください

昨年、7月3日から5日の梅雨明け時期も、大分市内で245ミリも雨が降るという集中豪雨があり、このため、土砂崩れが発生し川をせき止め、付近の民家13世帯が床下浸水したほか、農地や道路が被害を受けました。

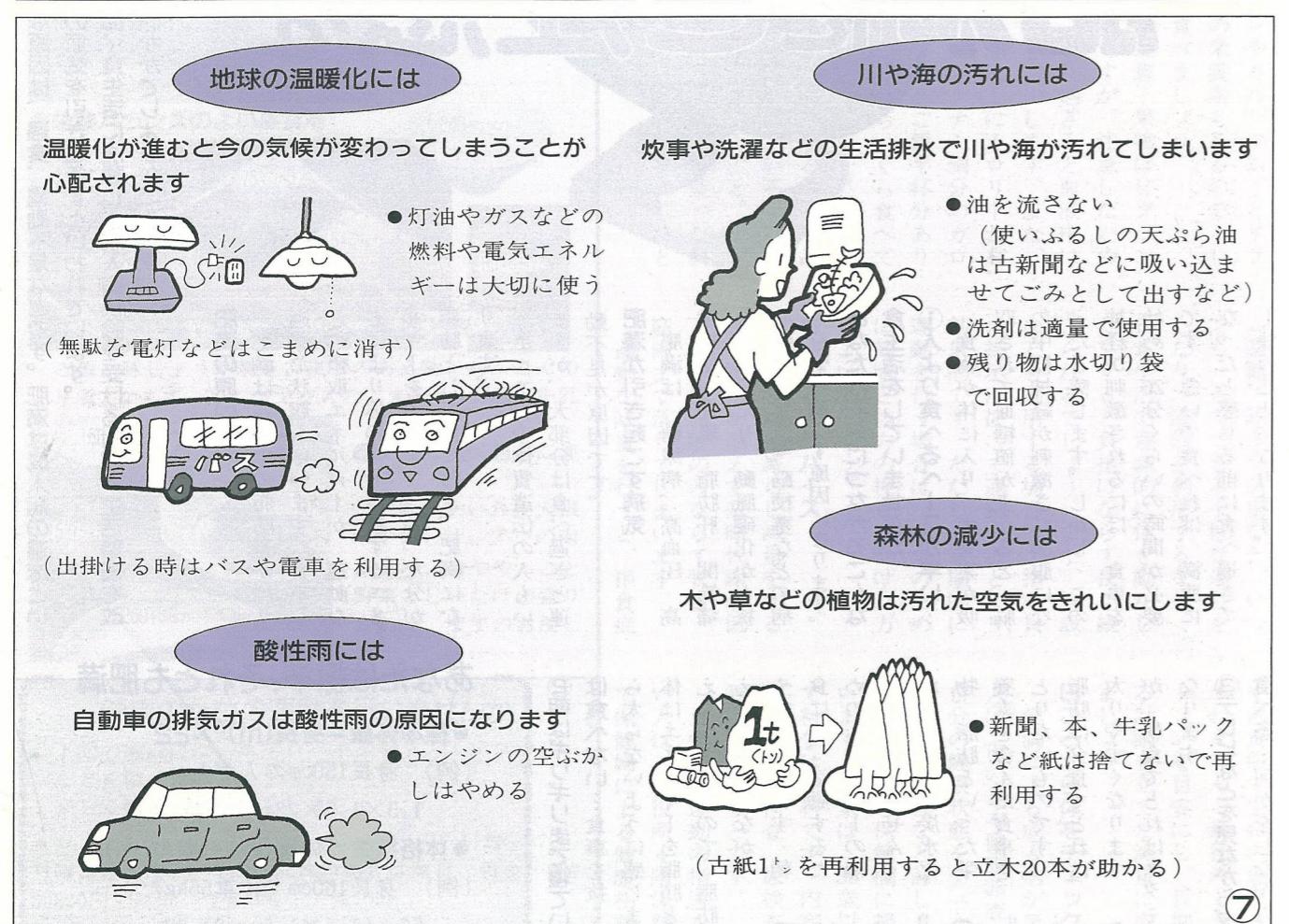
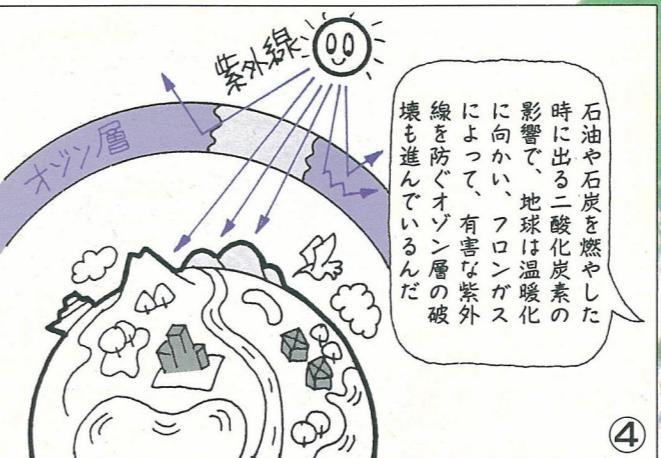
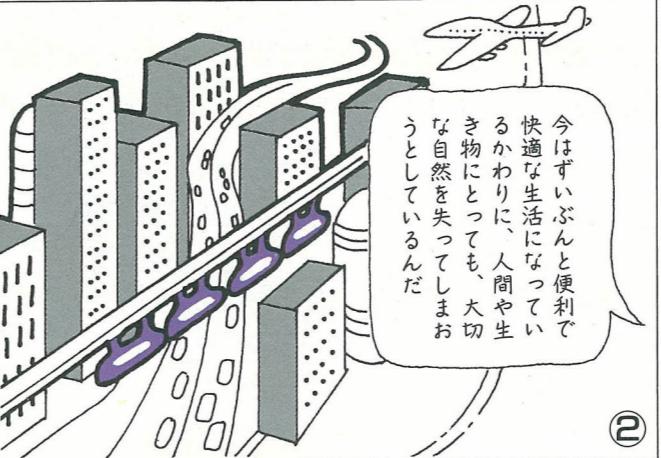
一般的に台風については関心を示し、ニュースを聞いたり見たりして、対策の準備をしますが、梅雨については例年のことなので、あまり関心がありません。梅雨は、長雨で地盤がゆるみ、少しの雨でも、崖崩れや土砂崩れが起こりやすい状態となります。そのような状態で集中豪雨が発生したら、多くの被害が出ますのでご注意ください。



もつとながよく なれるはず

わたしたちは、地球ともつとながよしくなるかもしれません。

そのためには、みんなでわたしたちの住んでいる地球の現在のこと、将来のことを考え、もっと環境を良くするための活動に取り組み実行しましょう。



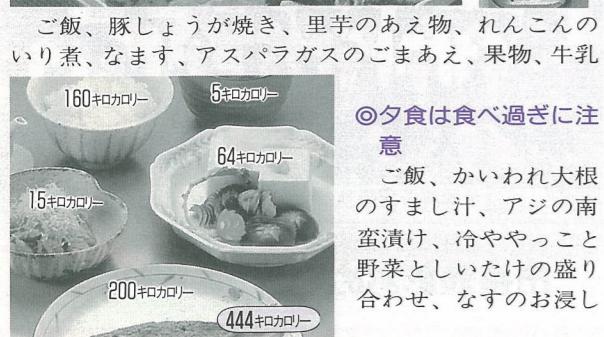
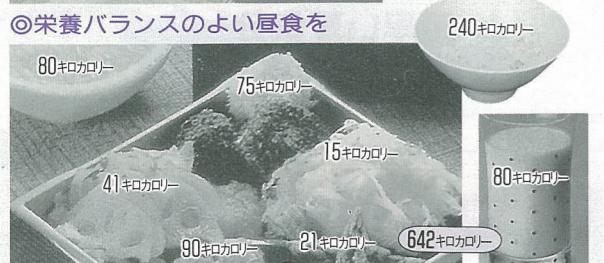
肥満予防の料理（参考例）

肥満を予防するためには、何を食べたらよいのでしょうか。朝、昼、夕食を合わせて1日摂取エネルギーを男性1,800～2,000キロカロリー、女性1,500～1,600キロカロリーに抑え、栄養のバランスがとれたメニューを招致します。

これを参考にして、毎日の献立を立ててみませんか。（カロリーは30歳代の男女が目安で、男性はご飯の量で調整してください）



◎朝食はしっかりと
ご飯、じゃが芋と玉ねぎのみそ汁、野菜の卵とじ、小松菜のピーナツあえ、プレーンヨーグルト



◎栄養バランスのよい昼食を
ご飯、豚の角煮、里芋のあえ物、れんこんのいり煮、なます、アスパラガスのごまあえ、果物、牛乳

健康のための運動を行いませんか

下記の施設には、エアロバイクやランニングマシンなどを備え付けています。

楽しく健康的な運動をしましょう。

*コンパルホールトレーニングルーム（府内町⑧3700）月曜日休館で、その日が祝日の場合は翌日 料金…2時間220円 時間…午前9時～午後10時

*南大分体育館（豊饒⑩7010）月曜日休館で、その日が祝日の場合は翌日 料金…2時間200円 時間…午前9時～午後10時

*個人個人の体力に応じ、指導主事による利用方法やトレーニングメニュー作成ができます。

*県立総合体育館トレーニング室（青葉町⑪1511）火曜日休館で、その日が祝日の場合は翌日 料金…1回につき320円（中学生以上） 時間…午前9時～午後9時

*個人個人の体力に応じ、体育専門員によるメニュー作成やトレーニング方法を指導します。

*おおいた社会保険センタートレーニングルーム（古国府⑫7300）日曜日と祝日休館 料金…1回2時間300円 時間…午前10時～午後8時（講座のある月・火・木・金曜日の午前10時30分～正午と月・火・木・金の午後1時30分～3時は除く）

肥満を防ぐためには（食生活）
①一日30品目：献立はなるべく1週間単位で立て、材料の使い回しをする。品目を増やすために、ご飯やお浸しにごま、のり、じやこなど、みそ汁にねぎやみょうが、スープに刻みバセリを入れるなどの工夫を。

②油を減らす：揚げ物には油を吸いにくい材料を選び、材料に水気があると粉が付き過ぎ、油を吸収してしまうので注意。

③野菜を食べる：野菜に含まれやすい糖質や脂肪の吸収を抑える働きがあります。野菜には、

小麦粉などは茶こしでふるつたりするなどの工夫を。

④野菜を食べる：野菜には、体脂肪になりやすい食物纖維には、体脂肪になりやすい糖質や脂肪の吸収を抑えます。

⑤外食チェック：なるべく単品を食べるのは避け、いろいろな料理を少しずつとること。

また、酢や香辛料を使った料理で、体の代謝を促すのもひとつ手です。

ビタミンやカルシウム、ミネラルなどの栄養素もあるので、しっかり食べましょう。

④果糖に注意：果物はビタミンCが豊富ですが、注意したいのが果糖。とり過ぎると血液中に中性脂肪を増やします。また、 果物は予想以上にカロリーが高いり、リンゴ、バナナ1個分のカロリーはいずれもご飯半杯分あります。果物だから食べても太らないわけではありません。

⑤外食チェック：なるべく単品を食べるのは避け、いろいろな料理を少しずつとすること。

また、酢や香辛料を使った料理で、体の代謝を促すのもひとつ手です。

（運動） 散歩や歩行など、いつでも一人でできる手軽な運動をしたり、階段を利用するなど、日常生活で意識的に体を動かしたりすると負担にならず長く続けられるでしょう。また、施設などを利用する場合は、指導員の指示に従って運動するとより効果的です。ただし、定期的に運動を行う場合は、安全のために健康と体力の検査を受けた方がよいでしょう。

⑥ちょっとアドバイス 食事の量を減らし減量をする

と、脂肪が燃えず基礎代謝が低下し、体脂肪のみならず骨量、筋肉まで落ちてしまします。

過剰な減量を行うと、拒食症

日ごろから体をチェック

・肥満による成人病が気になる人は、市の基本健康診査を受け、自分の健康状態をチェックしま

ります。

・料金は無料です。内容は身体測定、血液検査、尿検査、血压測定、相談などです。

・食生活や運動の指導を受けた

・健康に関する問い合わせは、

保健衛生課（⑨6111内線1556）、施設に関する問い合わせは、各スポーツ施設へ。

金曜日の午前8時30分から午後5時まで行っています。各支所では第1水曜日午後1時から4時まで（ただし9年1・3月のみ第2水曜日）です。

・4土曜日は休館です。詳しくは、県地域成人病検診センターで保健婦による健康相談を月

成人病の引き金になる

肥満にご注意を

肥満の主な原因は、過食、運動不足などです。肥満は成人病の温床といわれ、多くの病気を引き起こすといわれています。この機会に、食生活に注意し、成人病検診を受けるなど、生活習慣を改めてみてはいかがでしょうか。

肥満の原因

肥満は体の中の脂肪量が増え過ぎた状態をいいます。食事などの摂取エネルギーが、運動などにより体の中で消費するエネルギーを上回って、余った分が脂肪として体に付き、肥満になります。

ホルモンや体质遺伝の人もいますが、大部分は食べ過ぎと運動不足が原因です。

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風、脂肪肝、関節痛を起こしたり、動脈硬化から狭窄症、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こす原因になります。

あなたは肥満につながるこんな食生活をしていませんか

①人より食べるペースが早い： 食物が体に入り、栄養素が吸収されて血糖値が上がり、脳の中枢神経が刺激され満腹になつた感じます。しかし、この神経が刺激されるには、食事を始めて20分くらいの時間が必要です。急いで食べれば、満腹になつたと感じる前に食べ過ぎてしまうことになります。

②朝はギリギリまで寝ていて朝食は食べない：食事を抜くのだから太らないように感じますが、朝食はエネルギーを脂肪として蓄えようとするので、脂肪量が増えます。

③朝はギリギリまで寝ていて朝食は食べない：食事を抜くのだから太らないように感じますが、朝食はエネルギーを脂肪として蓄えようとするので、脂肪量が増えます。

④朝はギリギリまで寝ていて朝食は食べない：食事を抜くのだから太らないように感じますが、朝食はエネルギーを脂肪として蓄えようとするので、脂肪量が増えます。

⑤朝はギリギリまで寝ていて朝食は食べない：食事を抜くのだから太らないように感じますが、朝食はエネルギーを脂肪として蓄えようとするので、脂肪量が増えます。

⑥朝はギリギリまで寝ていて朝食は食べない：食事を抜くのだから太らないように感じますが、朝食はエネルギーを脂肪として蓄えようとするので、脂肪量が増えます。

あなたは標準、それとも肥満

●標準体重=身長(m)²×22

(例) 身長150cmの人だと

1.5×1.5×22=49.5kg

●体格指数=体重(kg)÷身長(m)²

(例) 身長160cmで体重56kgだと

56÷(1.6×1.6)=21.87

判定基準

20未満

やせている

22

標準体重

20以上24未満

正常体重

24以上26.5未満

やや肥満

26.5以上

肥満

肥満の算出の仕方が、国際的に定められています。これを「体格指数」と呼びますが、あくまでも目安としてご覧ください。



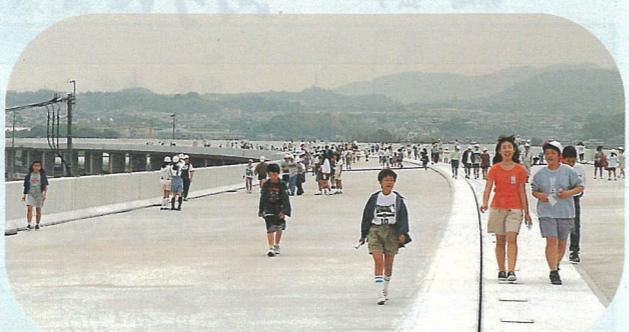
いろんな遊びにチャレンジ
「こどもの日フェスティバル」
5月5日 コンパルホール



世界にひとつしかない作品を
「陶芸講座アート」
5月 河原内陶芸楽習館



小さな太公望も悪戦苦闘
～第21回竹中ハエ釣り大会～
5月3日 大南大橋上流



開通間近を実感
～大分自動車道(上宗方・下宗方間)を見学～
5月14日 宗方小学校5・6年生



読者プレゼント

◎材料 (4人分)
●むきえび…2丁 ●竹の子、しいたけ、
にんじん…適量 ●酒、しょう
油、ごま油、しょうが汁、塩、
こしょう、小麦粉、かたくり粉、
青のり、揚げ油…少々



えびと豆腐の変わり団子揚げ

作り方

①むきえびを酒としょう油に漬け、竹の子やしいたけ、にんじんはみじん切りにして軽く火を通しておく。
②むきえびをみじん切りにし、豆腐と竹の子などと混ぜ合わせ、ごま油を少し入れる。
③しおうが汁と塩、こしょうを混ぜ、つなぎとしてかたり粉を入れ、団子状に丸める。
④青のりを混ぜた小麦粉にまぶし、油で揚げる。



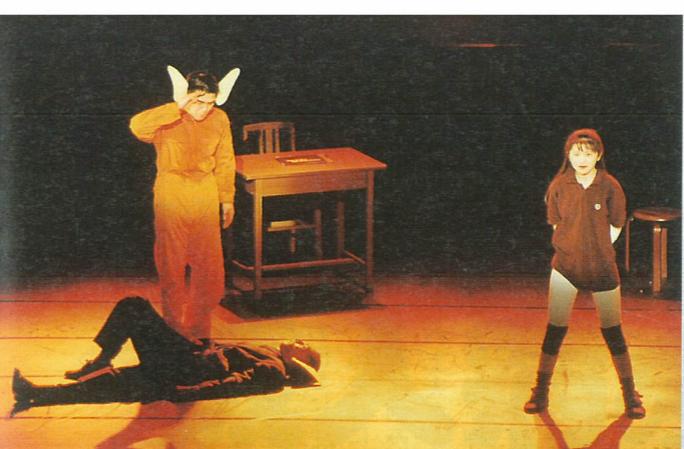
天領ハイツ
管理恵子さん

☆はがきに商品名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、市報に関するご意見、ご感想を書いて、6月10日(必着)までにご応募ください。

抽せんで3人の方にびわ(4パック)をプレゼントします。

応募者多数の場合は抽せんで決定し、当せん発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

☆応募先 広聴広報課(〒870荷揚町2番31号☎6111内線1053)へ。



観客を魅了
「大分市つかこうへい劇団旗揚げ公演
「青春捜査官」」
5月10日～15日
コンパルホール



一足早い夏気分
～南大分プールオープン～
5月1日～



薄紫の花すだれに誘われて
～ふじまつり～
5月3日～5日 西寒多神社

全国高校招待サッカーフェスティバル優勝
5月14日 大分高等学校サッカー部
市長表彰おめでとうございます



四角の大きな家と巨人の絵
南大分小3年 後藤 健
大きくちばしの鳥はくいしんぼ
荏原小3年 田籠 将也



大きくちばしの鳥がたまごをとりかえしに来た
荏原小3年 二宮 元太



大きくちばしの鳥に遊んでもらった
南大分小3年 安楽 洋平

わたしの絵

(南大分公民館)

(なお、作品は平成7年度中に制作されたものです)



ある日曜日の夕食会
南大分小5年 酒匂 大輔

古宮古墳、大分元町石仏

椎迫にある国指定史跡古宮古墳と元町にあります。国指定史跡大分元町石仏の整備事業が、3月末に完了し、公開が始まっています。

古宮古墳（昭和58年指定）は、壬申の乱（672年）で活躍した大分の豪族、惠尺のものとされる古墳で、九州で唯一の畿内系の終末期古墳です。今回の整備で、市街地を一望できる高台の史跡公園となり、市民の学習の場憩いの場としての活用が期待されます。

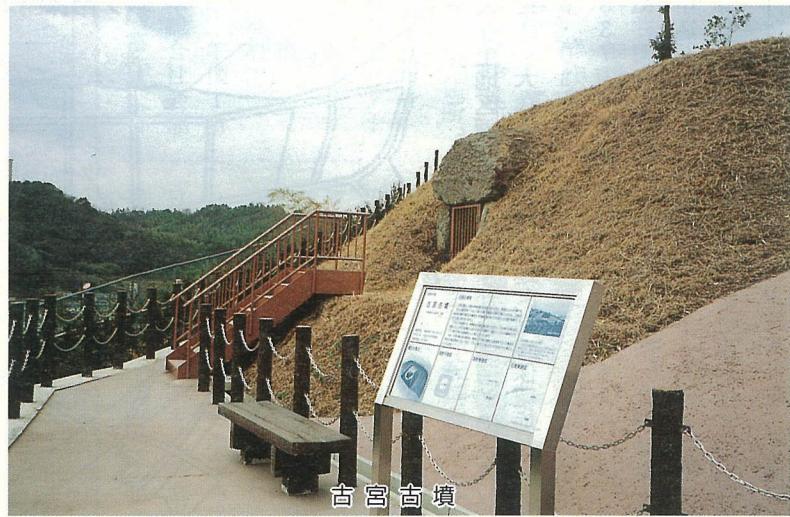
大分元町石仏（昭和9年指定）は、平安時代後期に彫られた、豊後の磨崖仏を代表する石仏として有名です。今回、覆屋を全面的に改修しました。平安びとの文化を感じるにふさわしい史跡です。



元町石仏覆屋



元町石仏



古宮古墳

大分市テレビ広報

フレッシュおおいた

TOS 午前7時~7時15分

6月8日(土) 市で知られる万弘寺
～門前町風情を探訪～



坂ノ市地区の中心部にある県下で最も古い寺といわれる広徳山万弘寺。

今回は、その万弘寺の由来と坂ノ市地区の街並み、「万弘寺の市」の模様をリポートします。

6月15日(土) めざせ！スポーツの星
～大分市スポーツ少年団～

スポーツを通じて人や仲間づくりをめざすスポーツ少年団。スポーツやふれあいの楽しさ、これから抱負などを紹介します。

再放送	大分ケーブルテレビ放送(1チャンネル)
毎週	土曜日 午前8時45分~9時
	日曜日 午後1時~1時15分



「東部なぎなた少年団」
「なぎなた」。現在、団員



数は16人で、心身ともに豊かな人間形成の道をめざしています。

毎週月・土曜日には大在小学校、火・木曜日には坂ノ市小学校での練習。主に、基本技に重点を置き、演技練習ではペアの呼吸が一致するようになります。また、試合練習では、防具を付けての練習を行っています。練習の成果は、心身の向上はもちろんのこと、大きな大会で常に好成績をあげていることにも表れています。

他に心と心の通り合、リズムなぎなたなどの練習もし、楽しく練習、楽しく発表、団員みんなが大きく夢を膨らませています。